

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

Для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»
(на базі молодшого спеціаліста)



Київ - 2019

Розробник:

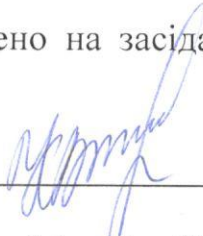
Бистра Ірина Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

Викладач:

Бистра Ірина Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від «10» січня 2019 року № 6

Завідувач кафедри спорту та фітнесу  (В.В. Білецька)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізичне виховання»

10.01. 2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи)  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

____.____. 20____ р.

Заступник декана  (О.С.Комоцька)
(підпис)

Пролонговано:

на 20____/20____ н.р. _____ (_____), «____»____ 20____ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20____/20____ н.р. _____ (_____), «____»____ 20____ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20____/20____ н.р. _____ (_____), «____»____ 20____ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20____/20____ н.р. _____ (_____), «____»____ 20____ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20____/20____ н.р. _____ (_____), «____»____ 20____ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5/150	
Курс	3	
Семестр	5	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150	
Аудиторні	60	
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль	—	
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих та фітнес технологій.

Завдання дисципліни:

- розкрити зміст основних оздоровчих та фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками фітнес технологій;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у фітнесі;
- навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій;

3. Результати навчання за дисципліною

Знати:

- ✓ мету, завдання, зміст, види, методи оздоровчих та фітнес технологій;
- ✓ закономірності використання засобів оздоровчих та фітнес технологій;
- ✓ досвід організації і впровадження різних форм занять у фітнесі.

Вміти:

- ✓ складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- ✓ впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- ✓ правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей займаючихся;
- ✓ складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості для різних верств населення.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
Теоретичні відомості сучасних оздоровчих та фітнес технологій							
Тема 1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.	14	4					10
Тема 2. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем.	20	2		8			10
Тема 3. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем.	15	2		8			5
Тема 4. Музичний супровід для занять з аеробіки	6			6			
Тема 5. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях	7			2			5

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	6						
Разом	74	8	6	24			30
Змістовий модуль 2 Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій							
Тема 6. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	20	2		8			10
Тема 7. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	10		2	8			
Тема 8. Складання комплексів вправ з аеробіки	16			6			10
Тема 9. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	8		2	6			
Тема 10. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.	18			8			10
Модульний контроль	4						
Разом	76	2	4	36			30

5. Програма навчальної дисципліни

Сучасні оздоровчі та фітнес технології

Лекція 1-2. Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій (4 год.).

Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.

Основні поняття теми: фітнес, велнес, аеробіка, шейпінг, стретчінг, пілатес.

Семінар 1. Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій (2 год.).

Лекція 3-4. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (4 год.).
Класифікація напрямків аеробіки. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.

Основні поняття теми: спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, прикладна аеробіка, оздоровча аеробіка.

Семінар 2. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (2 год.).

Практичне заняття 1-3. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій. (6 год.).

Практичне заняття 4-5. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем (4 год.).

Практичне заняття 6-7. Музичний супровід для занять з аеробіки (4 год.).

Практичне заняття 8-12. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях (10 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій

Лекція 5. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (2 год.).

Типи занять. Структура занять. Методика побудови комплексів вправ

Основні поняття теми:

Семінар 3. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій. (2 год.).

Практичне заняття 13-14. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави (4 год.).

Семінар 4. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави (2 год.).

Практичне заняття 15-17. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (6 год.).

Семінар 5. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій (2 год.).

Практичне заняття 18-20. Складання комплексів вправ з аеробіки (6 год.).

Практичне заняття 21-23. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки (6 год.).

Практичне заняття 24-25. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій (4 год.).

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування семінарських занять	1	5	5
3.	Відвідування практичних занять	1	25	25
	Робота на семінарському занятті	10	5	50
4.	Робота на практичному занятті	5	25	125
5.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	50
6.	ІНДЗ	30	1	30
6.	Модульна контрольна робота	20	3	60
Максимальна кількість балів –350.				

Розрахунок: $350 : 100 = 3,5$ балів

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I Сучасні оздоровчі та фітнес технології		
Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем. Види оздоровчих технологій. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях. Музичний супровід для занять з аеробіки.	поточний, практичне заняття	5×5
Разом: 30 годин	Разом: 25 балів	
Змістовий модуль II Організація та методика проведення занять у системі спорту для всіх		
Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави . Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій. Складання комплексів вправ з аеробіки. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.	поточний, практичне заняття	5×5
Разом: 40 годин	Разом: 25 балів	
Разом: 70 годин	Разом: 50 балів	

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне тестування.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20

Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

1. Основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Види оздоровчих технологій.
4. Класифікація напрямків аеробіки.
5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
6. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій.
9. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
10. Типи занять. Структура занять.
11. Методика побудови комплексів вправ.
12. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.
13. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.
14. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

«СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТА ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Разом: 150 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 10 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II				
Назва модуля	Сучасні оздоровчі та фітнес технології				Організація та методика проведення занять з сучасних оздоровчих та фітнес технологій				
Лекції	1-2		3-4		5				
Теми лекцій	Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій		Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій				
Відвідування лекцій, бали	4		4		2				
Теми семінарських занять	Теоретичні відомості сучасних фітнес технологій		Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави		Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	
Відвідування семінарів, бали	1		1		1	1		1	
Робота на семінарах, бали	10		10		10	10		10	
Самостійна робота, бали	5	5	10	10	5	10	20	5	5
Практичні заняття	1-3	4-5	6-7	8-12	13-14	15-17	18-20	21-23	24-25
Теми практичних занять	Основи фітнесу, велнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем	Музичний супровід для занять з аеробіки	Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	Складання комплексів вправ з аеробіки	Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій
Відвідування практичних занять, бали	3	2	2	5	2	3	3	3	2
Робота на практичних	9	6	6	15	6	9	9	9	6

заняттях, бали									
Модульний контроль	20 балів		20 балів		20 балів		20 балів	20 балів	
ІНДЗ	30								
Підсумковий контроль	Залік								

8. Рекомендовані джерела

1. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
2. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марковна. – М., 1995. – 149 с.
3. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
4. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.
5. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Татьяна Соломоновна Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
6. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
7. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.
9. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з

- оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 9-12.
10. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.
 11. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.
 12. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
 13. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
 14. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
 15. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.
 16. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
 17. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.
 18. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
 19. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой

- со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.
20. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
21. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
22. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
23. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с
24. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.
25. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
26. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
27. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
28. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

29. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
30. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
31. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
32. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
33. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
34. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
35. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фітнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.